



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/2/7 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR		300	0:10:00
									0:05:30
1)	K	50 × 2	2	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン	200	0:05:20
2)	P	50 × 4	2	1'00"	2・5	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00
3)	S	50 × 3	2	0'50"	3	FR		300	0:05:00
			1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
Drill		50 × 2	1	1'15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチとキックを合わせる	100	0:02:30
	S	100 × 3	6	1'20"	5	FR		1800	0:24:00
			1	0'30"					0:02:30
	S	25 × 6	1	0'35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30
1)	Drill	0 × 1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0 × 1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定	0	0:03:00
	P	50 × 12	1	0'40"	5	FR	パドル ストロークを丁寧に	600	0:08:00
DW									
									0:05:00
	Total							3850	1:25:20



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/2/7 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30
1)	K	50	×	2	2	1'20"	3	FR	板ハットダウン		200	0:05:20
2)	P	50	×	4	2	1'00"	2・5	FR	バトル 1E1H		400	0:08:00
3)	S	50	×	3	2	0'50"	3	FR			300	0:05:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	キャッチとキックを合わせる	150	0:04:00
S	100	×	3	5	1'30"	5	FR				1500	0:22:30
				1	4	0'30"						0:02:00
S	25	×	6	1	0'35"	2	BR	伸びをとろう			150	0:03:30
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体	耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定	0	0:03:00
P	50	×	12	1	0'45"	5	FR	バトル	ストロークを丁寧に		600	0:09:00
DW											0:05:00	
Total											3600	1:25:50



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/2/7 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

C															
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time			
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR						300	0:10:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン					200	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	1'00"	2-5	FR	パドル 1E1H					400	0:08:00
3)	S	50	×	3	2	0'55"	3	FR						300	0:05:30
					1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチとキックを合わせる					150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1'40"	5	FR						1200	0:20:00
					1	3	0'30"								0:01:30
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR	伸びをとろう					150	0:04:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持					0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定					0	0:03:00
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル ストロークを丁寧に					600	0:10:00
DW												0:05:00			
Total											3300	1:26:00			



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/2/7 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00	0:06:00	
1) K	50 × 2	2	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	200	0:06:00		
2) P	50 × 4	2	1'00"	2・5	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00		
3) S	50 × 3	2	0'55"	3	FR		300	0:05:30		
		1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチとキックを合わせる	150	0:04:00		
S	100 × 3	4	1'50"	5	FR		1200	0:22:00		
		1	0'30"					0:01:30		
S	25 × 4	1	0'40"	2	BR	伸びをとろう	100	0:02:40		
1) Drill	0 × 1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00		
2) Drill	0 × 1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定	0	0:03:00		
P	50 × 10	1	0'55"	5	FR	パドル ストロークを丁寧に	500	0:09:10		
DW										
								0:05:00		
Total							3150	1:25:50		



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/2/7 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR					300	0:06:30
1)	K	50 × 2	2	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン				200	0:06:00
2)	P	50 × 4	2	1'10"	2・5	FR	ハドル 1E1H				400	0:09:20
3)	S	50 × 3	2	1'05"	3	FR					300	0:06:30
			1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ				0:00:00
Drill	S	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	キャッチとキックを合わせる		150	0:04:00
	S	100 × 3	3	2'00"	5	FR					900	0:18:00
			1	0'30"								0:01:00
	S	25 × 6	1	0'40"	2	BR	伸びをとろう				150	0:04:00
1)	Drill	0 × 1	3	1'00"	3	スカーリング	立体	耳を水面上に出す	30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0 × 1	3	1'00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す	30"維持	肩甲骨を世で肘の位置は固定	0	0:03:00
	P	50 × 10	1	1'00"	5	FR	ハドル	ストロークを丁寧に			500	0:10:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:26:20



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/2/7 火曜日

【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

F														
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR						300	0:10:00 0:07:30
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン					200	0:06:00
2)	P	50	× 4	2	1' 15"	2-5	FR	バトル 1E1H					400	0:10:00
3)	S	50	× 3	2	1' 10"	3	FR						300	0:07:00
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
Drill	S	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キッチとキックを合わせる					150	0:04:30
	S	100	× 3	2	2' 10"	5	FR						600	0:13:00
				1	0' 30"									0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	BR	伸びをとろう					150	0:04:30
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持					0	0:03:00
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定					0	0:03:00
	P	50	× 10	1	1' 10"	5	FR	バトル ストロークを丁寧に					500	0:11:40
DW													0:05:00	
Total												2600	1:25:40	